

暖かくなっても乾燥注意報！

3月に意識したい3つの対策



待ち遠しい春の訪れと体調管理

1月20日、気象庁は2月から4月までの3か月予報を発表しました。2月は平年並みの気温が予想されていますが、3月と4月はほぼ全国的に気温が高めで春の訪れは順調となる見込みだそうです。しかし、3月はまだまだ朝起きて布団から出るのが辛かったり、足元が冷えると感じたりするもの。暖房から解放されるのは、もう少し先になりそうです。

ぜひ続けて欲しい乾燥対策のポイント

一年中存在するインフルエンザウイルス、ピークは1月～3月といわれ、まだまだ注意が必要です。インフルエンザや風邪の予防に、下記の乾燥対策をおすすめします。

1. 部屋の加湿を意識しましょう！



暖房を使用する際は、加湿器の使用がおすすめです。加湿器はなるべく部屋の中心に置き、部屋全体に水蒸気が広がるようにし、窓側や換気扇の近くは結露や効果の低下になるため、控えましょう。細菌やカビの繁殖を防ぐために塩素処理がされた水道水を使い、できれば毎日入れ替えましょう。

2. 喉も肌も保湿しましょう！



水分をこまめに摂ることも大切ですが、年齢とともに唾液の分泌が少なくなるため、飴やガムを活用し、唾液を出やすくすることで、喉を保湿することができます。また、肌の保湿は、お風呂上がりの直後がおすすめ。顔や全身をしっかり保湿し、皮膚のバリア機能を高めましょう。

3. ビタミンA、C、コラーゲンを意識して摂取！



ビタミンAは喉や粘膜の保護、ビタミンCは肌の張りやうるおい、免疫機能、コラーゲン（タンパク質）は、肌や髪、爪などをつくる材料となり、皮膚の弾力をつくる働きがあります。ほうれん草や小松菜などの葉物、にんじんやかぼちゃなど緑黄色野菜や、たんぱく質の摂取の他、コラーゲンの多い手羽先や牛すじ、ゼラチンで作られたゼリーがおすすめです。

参照：浅野まみこ先生（管理栄養士）株式会社エビータ メルマガ

花粉症対策もお早めに！

毎年、花粉症の症状が強くなる方や仕事に支障が出やすい方は、早めの受診で症状を軽減できる可能性があります。かかりつけ医にぜひご相談を！



【健保ホームページのご案内】

身体や心の相談ができる「ダイワボウ健康相談室」もご覧いただけます。スマートフォンからも見やすくなっておりますので、ぜひご活用ください。

健保HP スマホ用QRコード



健保だより

令和8年3月10日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1115号
(令和8年3月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です